

Pollo y Arroz Español

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** cebolla picada
- 1/4 **taza** pimientos verdes
- 2 **cucharaditas** aceite vegetal
- 1 **lata** salsa de tomate (8 onzas)
- 1 **cucharadita** perejil picado
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra
- 1 1/4 **cucharaditas** ajo picado finamente
- 5 **tazas** arroz integral cocido en agua sin sal
- 3 1/2 **tazas** pechuga de pollo cocido, deshuesado, despellejado y picado en cubos

Preparación

1. En una sartén grande, sofría la cebolla y los pimientos verdes en aceite por 5 minutos a fuego medio.
2. Añada la salsa de tomate y las especias. Cocine bien.
3. Añada el arroz cocido y el pollo. Cocine bien.

* Para disminuir el contenido de sodio, use una lata de 4 onzas de salsa de tomate sin sal y una taza de 4 onzas de salsa de tomate regular.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	424
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	80 mg
Sodio	399 mg
Total de Carbohidrato	52 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	35 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	56 mg
Hierro	2 mg
Potasio	529 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/2 taza
 Granos	2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas